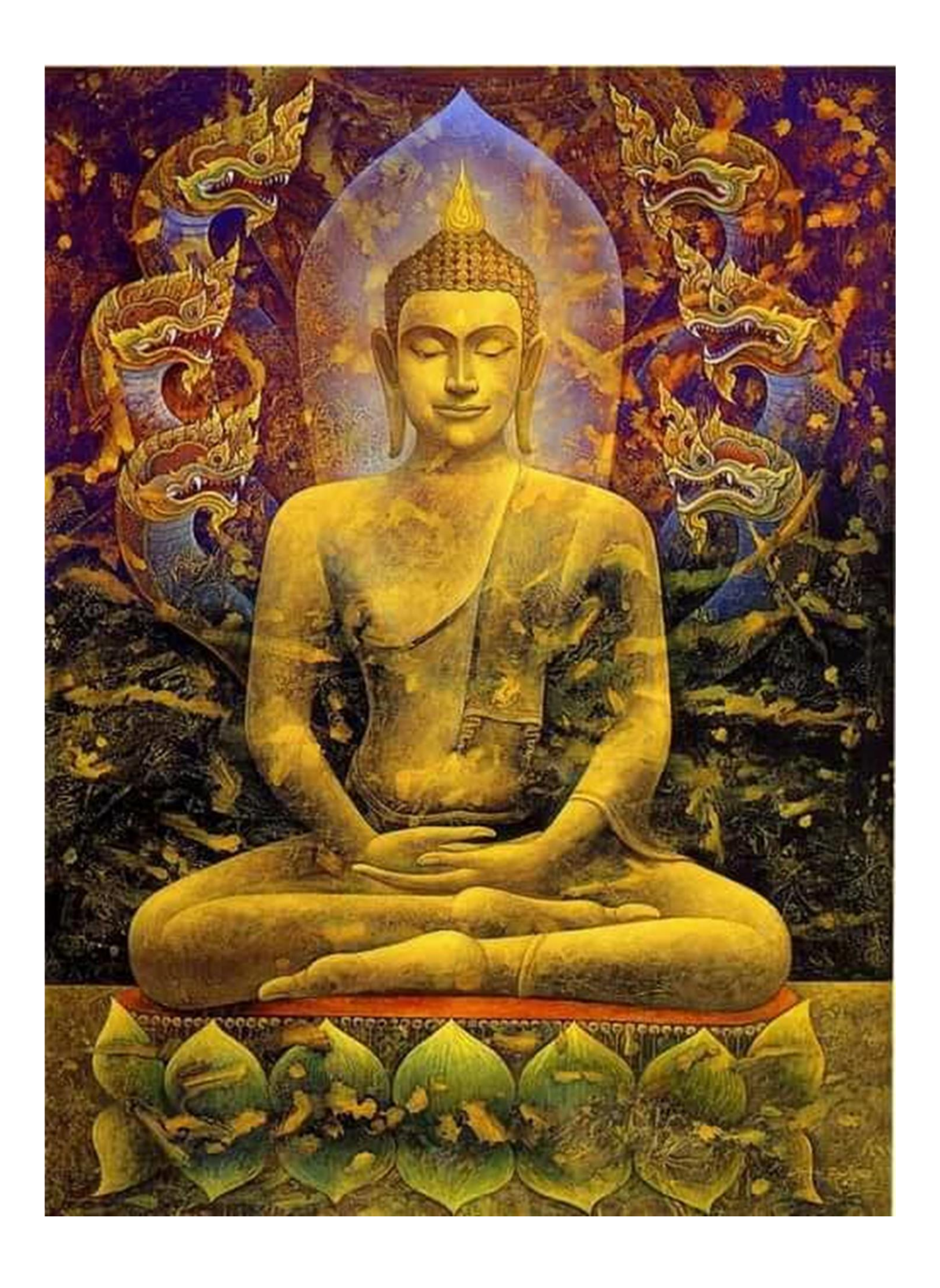


INHALT



EHRERBIETUNG AN DAS DREIFACHE JUWEL - (RATANATTAYA VANDANA)

'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'
'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'
'Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā Sambuddhassa'

Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten
Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten
Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem perfekt vollkommen Erwachten

'Arahang sammā-sambuddho bhagavā Buddhang bhagavantang abhivādemi'
Würdiger perfekt vollkommen Erwachter, glücklich Erhabener, sich selbst Befreiter, vor Dir verneige ich mich

(verneigen)

'Svākkhāto bhagavatā dhammo Dhammang namassāmi'
Gut gelehrt und ausgefuehrt vom Erhabenen ist die Lehre der Natur des Seins, ich verneige mich vor der Lehre

(verneigen)

'Supatipanno bhagavato sāvakasańgho Sańgham namāmi'
Die wahrhaftig korrekt trainierende Schülerschaft des Erhabenen vor dieser Gemeinschaft verneige ich mich

(verneigen)



BESINNUNG AUF BUDDHA, DHAMMA UND SANGHA – (ITIPISO)

In Anerkennung des glücklich, erhabenen, perfekt selbst realisiert, Erwachten
In Anerkennung des glücklich, erhabenen, perfekt selbst realisiert, Erwachten
In Anerkennung des glücklich, erhabenen, perfekt selbst realisiert, Erwachten

In der Tat ist er ein glücklich Erhabener,
ein Würdiger, ein Mensch, dessen Geist frei von allen Beeinträchtigungen ist
Frei von Gier Wut und Verblendung
Der perfekt selbst realisiert Erwachte
Umfassendes Wissen, tadelloses Verhalten und Handlungsweise haben zu seiner vollständigen Erkenntnis und Einsicht geführt
Glückseliger
Geschickter Kenner der weltlichen Existenzebene
Unübertroffener Trainer all derjenigen welche trainiert werden wollen,
Lehrer von göttlichen und menschlichen Wesen
Der Erwachte, der Erhabene
(verneigen)

Die Lehre der Natur des Seins ist Gut gelehrt und aufgezeigt vom Erhabenen
Hier und jetzt sichtbar und verständlich, unmittelbar Ersichtlich
Zeitlos, unabhängig von Zeit und Jahreszeit
Alle sind eingeladen die Lehre und ihre Ergebnisse zu testen und zu erleben
Nach innen führend, Frieden im Geiste, auf Nirvana zu
Individuell kann es von Intelligenten und Weisen ermittelt, festgestellt und erreicht werden.
(verneigen)

Die Schüler des Erwachten praktizieren gut
Die Schüler des Erwachten praktizieren schnörkellos gerade aus
Die Schüler des Erwachten praktizieren in korrekter Manier
Die Schüler des Erwachten praktizieren in Integrität
Das sind die vier Paare von Männern, die acht Arten von edlen Wesen *)
Dies sind die Schüler des Erhabenen, die Sangha,
Würdig Geschenke zu empfangen
Würdig der Gastfreundschaft
Würdig Kollekte zu empfangen
Würdig Respekt zu erfahren,
Das höchste Verdienstfeld für die Welt.
(verneigen)

*) Die vier Paare von Männern, die acht Arten von edlen Wesen
sotapanna (Strom-Eintreter) - (1) der Weg zum Strom-Eintretenden; (2) die Realisation des Strom-Eintretendens
sakadakami (once-returner) - (3) der Weg zum Einmal-Wiederkehrenden; (4) die Realisation des Einmal-Wiederkehrendens
anagami (non-returner) - (5) der Weg zum Nicht-Wiederkehrenden ; (6) die Realisation des Nicht-Wiederkehrendens
arahant (worthy one) - (7) Der Weg zum Erhaben-Sein (Arahant) ; (8) die Realisation des Erhaben-Seins (Arahant)

DIE FÜNF GRUNDREGELN DER LAIEN

1. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
   Panatipata veramani sikkhapadangsamadiyami
   Ich verpflichte mich kein Leben zu nehmen

2. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
   Adinnadana veramani sikkhapadangsamadiyami
   Ich verpflichte mich, nicht das zu nehmen, was nicht gegeben ist

3. กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
   Kamesu micchacara veramani sikkhapadang samadiyami
   Ich verpflichte mich, von sexuellem Fehlverhalten abzusehen

4. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
   Musavada veramani sikkhapadang samadiyami
   Ich verpflichte mich, von unwahrer Rede abzusehen

5. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
   Suramerayamajja pamadatthana veramani sikkhapadang samadiyami
   Ich verpflichte mich keine Rauschmittel zu nehmen welche zu Unachtsamkeit führen



DIE ERHABENEN EINSTELLUNGEN

Möge ich glücklich sein
Möge ich frei von Stress und Schmerz sein
Möge ich frei sein von Hass
Möge ich frei sein von Unterdrückung
Möge ich frei sein von Ärger
Möge ich mich mit Leichtigkeit um mich selbst kümmern

Mögen alle Lebewesen glücklich sein
Mögen alle Lebewesen frei von Feindseligkeit sein
Mögen alle Lebewesen frei von Unterdrückung sein
Mögen alle Lebewesen frei von Schwierigkeiten sein
Mögen sich alle Lebewesen mit Leichtigkeit um sich selbst kümmern
Mögen alle Lebewesen von allem Stress und Schmerz befreit werden.
Möge allen Lebewesen nicht das Glück genommen werden, das sie erlangt haben

Alle Lebewesen sind die Besitzer ihrer Handlungen, Erbe ihrer Handlungen, geboren aus ihren Handlungen, verbunden durch ihre Handlungen, und leben abhängig von ihren Handlungen

Was auch immer sie tun, zum Guten oder zum Bösen, dem werden sie zum Erben werden

Mögen alle Wesen glücklich leben, immer frei von Feindseligkeiten
Mögen alle an den Segnungen teilhaben die aus dem Guten entspringen, das ich getan habe

Möge es jeden guten Segen geben
Mögen die Devas dich beschützen
Durch die Kraft aller Buddhas,
Möge es dir für immer gut gehen
(Sollst Du andauernd gefahren frei sein)

Möge es jeden guten Segen geben
Mögen die Devas dich beschützen
Durch die Kraft des ganzen Dhamma,
Möge es dir für immer gut gehen
(Sollst Du andauernd gefahren frei sein)

Möge es jeden guten Segen geben
Mögen die Devas dich beschützen
Durch die Macht der ganzen Sangha,
Möge es dir für immer gut gehen
(Sollst Du andauernd gefahren frei sein)

KARANIYA METTA SUTTA: LEHRREDE ÜBER LIEBEVOLLE FREUNDLICHKEIT

Die Lehrrede teilt sich in zwei Abschnitte. Der erste handelt von den Anforderung an an den Lebenswandel welcher notwendig ist fuer diejenigen welche Reinheit und Frieden erlangen möchten. Der zweite Abschnitt befasst sich mit der Methode “Metta“ sprich allumfassenden Liebe zu praktizieren.

1. Jener der geschickt im (Herausarbeiten seines) Wohlergehen und wünscht den Zustand von Stille (Nibbana) zu erreichen, sollte in dieser Weise handeln: er sollte gewandt sein, aufrecht, in hohem Maße rechtschaffend, folgsam, höflich und bescheiden.

2. Zufrieden, leicht zu unterstützen, mit nur wenigen Pflichten belastet zu sein, von einfacher Lebensweise, in seinen Sinnen kontrolliert, umsichtig, zuvorkommend und sich nicht nach Gesellschaft und Familie sehnend.

3. Lasst ihn nicht das geringste Schlechte tun, für welches ihn ein weiser Mann rügen würde. Lasst ihn denken: 'Mögen alle Lebewesen glücklich und sicher sein. Mögen sie einen glücklichen Geistes haben.'“

4. Welch lebende Wesen da immer auch seien – kraftlos oder stark - suchende oder verwirklichte, lange, beleibte oder von mittlerer Größe, kurze, kleine, große – mögen alle Lebewesen einen glücklichen Geist haben.

5. Welch lebende Wesen da immer auch seien -gesehene oder ungesehene, im Nahen oder im Fernen verweilend, jetzt schon geboren sowie jene die erst am werden sind – mögen alle Lebewesen einen glücklichen Geist haben.

6. Lasst ihn niemanden täuschen oder irgendwo jemanden verachten. Im Ärger oder Übelwollen, lasst ihn keinem anderen Übel wünschen.

7. Gerade so wie eine Mutter ihr einziges Kind selbst mit ihrem Leben beschützt, eben so, lasst ihn grenzenlose Liebe gegenüber allen Lebewesen kultivieren.

8. Lasst ihm grenzenlose Liebe gegenüber der gesamten Welt ausstrahlen – oben, unten und herum – ungehindert, ohne Übelwollen, ohne Feindseligkeit.

9. Stehend, gehend, sitzend oder lehnend, so lange er wach ist, lasst ihn Achtsamkeit entwickeln und aufrechterhalten. Dieses ist, sagen sie, das Erhabene Sein.

10. Nicht eingenommen von Ansichten, sondern tugendhaft und vollendet in Vision, Begierden für sinnliche Genüsse bezwungen, wird man niemals mehr im Mutterleib liegen

MAHA-MANGALA SUTTA: EMPFEHLUNGEN ZUM ALLGEMEINEN SCHUTZ

Viele Devas und Menschen machen sich Gedanken über Schutz,
Sich Wohlergehen wünschend... Sagt also, was ist der höchste Schutz?

Der Buddha antwortete Ihr:

Nicht mit Toren umgehen, sondern mit den Weisen,
Ehre erweisen jenen, die würdig der Ehrung sind:
Dies ist der höchste Schutz.

In einem Umfeld zu sein welches Entwicklung beguenstigt, in einem zivilisierten Land zu leben.
Verdienste in der Vergangenheit erwirkt zu haben,
sich in die richtige Richtung zu bemühen:
Dies ist der höchste Schutz.

Breites Wissen, Geschick, wohlgemeisterte Disziplin
und wohlgesprochene Worte:
Dies ist der höchste Schutz.

Unterstützung seiner Eltern, Hilfestellung für die Frau und Kinder,
Gewissenhaftigkeit in der Arbeit:
Dies ist der höchste Schutz.

Geben und Leben in Rechtschaffenheit,
Hilfestellung für die Verwandten, Taten, die schuldlos sind:
Dies ist der höchste Schutz.

Vermeiden und unterlassen vom Schlechtem;
sich Fernzuhalten von Rauschmitteln, wachsam über die Qualitäten des Geistes zu sein:
Dies ist der höchste Schutz.

Respekt, Demut, Bescheidenheit und Dankbarkeit,
das Dhamma zu passenden Gelegenheiten anzuhören:
Dies ist der höchste Schutz.

Geduld, Offenheit und der Besuch von Weisen,
Diskussion des Dhamma zu passenden Gelegenheiten:
Dies ist der höchste Schutz.

Entsagung und Keuschheit, die Edlen Wahrheiten sehen,
die Loslösung verwirklichen:
Dies ist der höchste Schutz.

Ein Geist, welcher wenn berührt von den Wegen der Welt,
unerschüttert, sorg und staublos, sicher bleibt:
Dies ist der höchste Schutz.

Überall unbesiegt, wenn in dieser Weise handelnd,
wandelt der Mensch überall in Wohlergehen:
Dies ist der höchste Schutz.

KATA "MONGKUT PRA PUTTA JAO"

Der Name dieser Kata (Vers zur Verinnerlichung) bedeutet soviel wie die ”Krone Lord Buddhas” und ist zum täglichen Rezitieren und/oder als Inschrift in sogenannten Yants geeignet (siehe Bild unten).

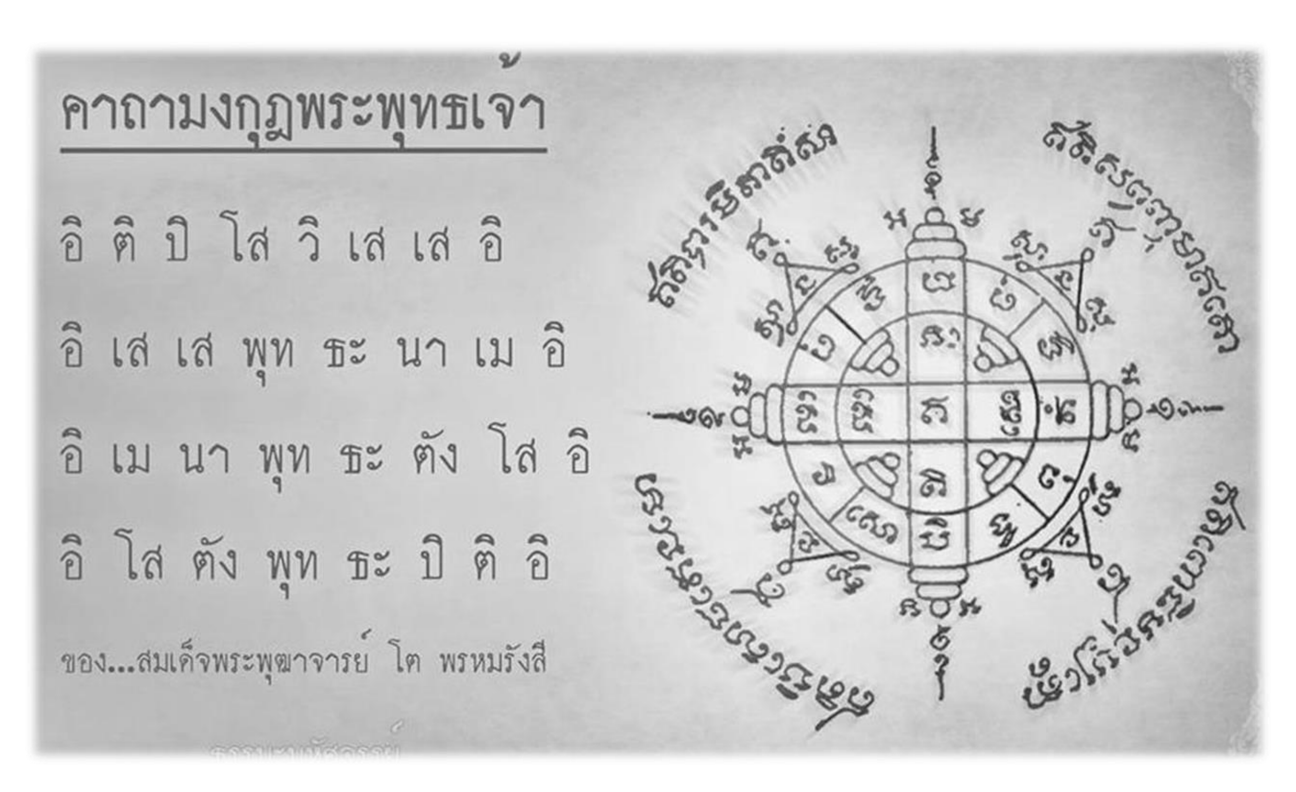
“Idti Bi Sõ Wi Sē Sē I” steht für Tapferkeit und Bestreben, Gutes zu tun und moralische Prinzipien zu haben.

“I Sē Sē Put Ta Nā Mē I” steht für Weisheit und Intelligenz sowie die Fähigkeit, Ursachen und Wirkungen des eigenen Verhaltens (Karma) zu erkennen und Verantwortung für das eigene Handeln zu tragen. Den Unterschied zwischen konstruktiv und destruktiv in seinem eigenen Handeln zu erkennen. (Ein tugendhaftes Gewissen zu entwickeln).

“I Mē Nã Put Ta Dtang Sō I” steht für Fleiß und Geduld, Versuchungen zu widerstehen und Mühsames zu ertragen, ohne aufzugeben und fortdauernde Anstrengungen zu Unternehmen gute Taten zu vollbringen.

“I Sō Dtang Put Ta Bi Dti I” steht für, selbstlose Entsagung, fuer die Anstrengung sich dem Wohl anderer mehr zu widmen als dem eigenen Verlangen.

"อิติปิโส วิเสเสอิ”	**“Idti Bi Sõ Wi Sē Sē I”**
"อิเสเส พุทธะนาเมอิ"	**“I Sē Sē Put Ta Nā Mē I”**
"อิเมนา พุทธะตังโสอิ"	**“I Mē Nã Put Ta Dtang Sō I”**
"อิโสตังพุทธะปิติอิ"	**“I Sō Dtang Put Ta Bi Dti I”**



Die eigentlichen Schriftzeichen in den Yants (siehe Bild rechts) sind nicht Thai sondern sogenanntes Akhara Khom, eine Form der Khmer Schrift in welcher die Buddhistische Lehre in Pali Sprache abgefasst ist. Pali selbst hat keine eigene Schriftzeichen sondern wird in z.b. Thai, Khmer, Sinhalese o.ae. ausgedrückt.

ANAPANASATI DIE 4 X 4 = 16 METHODEN DES BEWUSSTEN ATMENS

In der Anapanasati Sutta beschreibt der Buddha die Praxis der Achtsamkeit des Atmens unf behandelt die 4 x4 = 16 Methoden des bewussten Atmens

- die Achtsamkeit auf den Atem und den Körper
- die Achtsamkeit auf die Gefühle/Empfindungen
- die Achtsamkeit auf den Geist (dessen Zustand)
- die Achtsamkeit auf die Geistesobjekte (alles, was wahrgenommen wird)

Achtsamkeit des Atems

Ich atme ein und weiß, dass ich einatme
Ich atme aus und weiß, dass ich ausatme

Ich atme ein und bin mir der Länge der Einatmung bewusst
Ich atme aus und bin mir der Länge der Ausatmung bewusst

Achtsamkeit des Körpers

Ich atme ein und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr
Ich atme aus und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr

Ich atme ein und entspanne und beruhige meinen ganzen Körper
Ich atme aus und entspanne und beruhige meinen ganzen Körper

Achtsamkeit der Empfindungen (angenehme, unangenehme, neutrale)

Ich atme ein und empfinde Freude
Ich atme aus und empfinde Freude

Ich atme ein und empfinde Glück
Ich atme aus und empfinde Glück

Ich atme ein und nehme die Aktivitäten meines Geistes bewusst wahr
Ich atme aus und nehme die Aktivitäten meines Geistes bewusst wahr

Ich atme ein und entspanne und beruhige die Aktivitäten meines Geistes
Ich atme aus und entspanne und beruhige die Aktivitäten meines Geistes

Achtsamkeit der Kontrolle und Befreiung des Geistes

Ich atme ein und nehme meinen Geist bewusst wahr
Ich atme aus und nehme meinen Geist bewusst wahr

Ich atme ein und mache meinen Geist glücklich und friedvoll
Ich atme aus und mache meinen Geist glücklich und friedvoll

Ich atme ein und konzentriere meinen Geist
Ich atme aus und konzentriere meinen Geist

Ich atme ein und befreie meinen Geist
Ich atme aus und befreie meinen Geist

Achtsamkeit, um Licht auf die wahre Natur aller Dinge zu werfen

Ich atme ein und beobachte die vergängliche Natur aller Dinge
Ich atme aus und beobachte die vergängliche Natur aller Dinge

Ich atme ein und beobachte das Verblassen aller Dinge
Ich atme aus und beobachte das Verblassen aller Dinge

Ich atme ein und beobachte die Befreiung (Freude der Emanzipation)
Ich atme aus und beobachte die Befreiung

Ich atme ein und beobachte das Loslassen
Ich atme aus und beobachte das Loslassen

